

令和 03 年 9 月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 わかめスープ お好み焼き風卵焼き 大根のきんぴら フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 スイートポテト エネルギー：534Kcal 蛋白質：19.2g 脂質：17.1g 塩分：1.1g	2 ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 納豆 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：607Kcal 蛋白質：26.3g 脂質：15.9g 塩分：1.6g	3 ご飯 スープ はんぺんとかにかまの Mayo 焼き グリーンサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 梅しらすおにぎり エネルギー：465Kcal 蛋白質：16.8g 脂質：9.8g 塩分：1.6g	4 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 シュークリーム せんべい エネルギー：615Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：15.8g 塩分：1.8g
		6 ご飯 たまごスープ 肉団子のトマト煮 中華サラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 キャロットケーキ エネルギー：562Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：20.8g 塩分：1.4g	7 ご飯 味噌汁 さんまのおかか煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 メロンパン エネルギー：593Kcal 蛋白質：20.8g 脂質：20.6g 塩分：1.5g	8 ご飯 すまし汁 れんこん入り松風焼き 白菜のツナサラダ ごま塩ふりかけ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ココアマドレーヌ エネルギー：542Kcal 蛋白質：19.4g 脂質：21g 塩分：1.6g	9 ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：592Kcal 蛋白質：18.2g 脂質：23.2g 塩分：1.7g
13 ご飯 味噌汁 焼き魚(鯖) すき昆布の炒め煮 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 大学いも エネルギー：542Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：14.8g 塩分：1.3g	14 ご飯 味噌汁 ちくわのパン粉焼き 青菜のしらす和え めかぶ納豆 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 フルーツサンド エネルギー：509Kcal 蛋白質：19.8g 脂質：16.6g 塩分：1.7g	15 ご飯 スープ ジャーマンオムレツ スパゲッティサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たぬきおにぎり エネルギー：606Kcal 蛋白質：18g 脂質：18.1g 塩分：1.7g	16 《お誕生会》 きのこの炊き込みご飯 せんべい汁カレイの唐揚げ ほうれん草のごま和え フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：494Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：16.1g 塩分：1.7g	17 ご飯 スープ メンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：545Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：18g 塩分：1.6g	18 中華ざる 野菜のかきあげ フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー：559Kcal 蛋白質：13.4g 脂質：16.2g 塩分：1.1g
20 (敬老の日) 	21 ご飯 スープ お月見ハンバーグ ツナサラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 うさぎ蒸しぱん エネルギー：516Kcal 蛋白質：17.7g 脂質：18.7g 塩分：1.7g	22 (お弁当の日)  午前：牛乳 ビスケット 午後：野菜ジュース シフォンケーキ エネルギー：246Kcal 蛋白質：5.7g 脂質：11g 塩分：.3g	23 (秋分の日) 	24 ご飯 スープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 シュガーロール エネルギー：566Kcal 蛋白質：14.9g 脂質：19.6g 塩分：1.4g	25 わかめうどん 里芋のそぼろあんかけ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 カップ de 物 せんべい エネルギー：454Kcal 蛋白質：14.1g 脂質：8.4g 塩分：1.6g
27 ご飯 味噌汁 いわしの甘露煮 和風サラダ おかかふりかけ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 チーズ蒸しぱん エネルギー：476Kcal 蛋白質：22.8g 脂質：14.7g 塩分：1.4g	28 ご飯 味噌汁 野菜コロッケ かぼちゃサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たこ焼き エネルギー：579Kcal 蛋白質：16.3g 脂質：18.4g 塩分：1.2g	29 ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 大根とツナの煮物 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：ショア かぼちゃクッキー エネルギー：632Kcal 蛋白質：18.3g 脂質：24.5g 塩分：1.2g	30 ご飯 スープ エビフライ シーザーサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 プリン せんべい エネルギー：456Kcal 蛋白質：11.3g 脂質：11g 塩分：1.4g		



## 9月 たまご組 後期食 献立予定表



日	曜	昼 食	午後のおやつ
1	水	おかゆ、スープ、豆腐のあんかけ、大根のきんぴら煮	蒸しパン
2	木	納豆がゆ、味噌汁、煮魚、かぼちゃのそぼろ煮	ミルクトースト
3	金	おかゆ、スープ、ささみのあんかけ、ブロッコリーサラダ	しらすおじや
4	土	うどん汁、さつまいもの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
6	月	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、キャベツサラダ	人参入りパンケーキ
7	火	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、さつまいもサラダ	野菜おじや
8	水	おかゆ、すまし汁、豆腐入り松風焼き風、白菜とツナのサラダ	蒸しパン
9	木	おかゆ、すまし汁、魚のあんかけ、ほうれん草の和え物	うどん汁
10	金	おかゆ、シチュー、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
11	土	そうめん汁、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
13	月	納豆がゆ、味噌汁、煮魚、白菜のおひたし	ふかし芋
14	火	おかゆ、味噌汁、豆腐の野菜あんかけ、じゃがいもの煮物	かぼちゃペーストサンド
15	水	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、キャベツサラダ	魚おじや
16	木	おかゆ、スープ、豆腐のミルク煮、ほうれん草おひたし	そうめん汁
17	金	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、ブロッコリーサラダ	ミルクトースト
18	土	うどん汁、さつまいもの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
20	月	(敬老の日)	
21	火	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ツナと野菜のサラダ	うどん汁
22	水	おかゆ、すまし汁、煮魚、白菜のおひたし (満1歳以上は弁当の日です)	パンケーキ
23	木	(秋分の日)	
24	金	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、青菜の和え物	さつまいもペーストサンド
25	土	うどん汁、かぼちゃのそぼろあんかけ	ヨーグルト、白せんべい
27	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、ブロッコリーサラダ	蒸しパン
28	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、かぼちゃサラダ	肉入りおじや
29	水	おかゆ、味噌汁、ささみのあんかけ、大根とツナの煮物	かぼちゃパンケーキ
30	月	おかゆ、スープ、魚のクリーム煮、さつまいもの甘煮	ヨーグルト、白せんべい